

Rezept

Veganer minziger Mais-Linsen-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer minziger Mais-Linsen-Aufstrich, am 31.05.2023

Zutaten

1 Stück Ingwer (zwetschengroß, ca. 20 g)	1 kleine Zwiebel
5 EL neutrales Pflanzenöl	100 g rote Linsen
150 ml Gemüsebrühe	100 g aufgetauter TK-Mais (ersatzweise aus der Dose)
1 Stängel Minze	Saft von 1 Bio-Limette
Salz	Pul Biber

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und beides darin ca. 3 Min. bei schwacher Hitze andünsten. Die roten Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und die Linsen bei schwächster Hitze in ca. 10 Min. zugedeckt weich köcheln lassen. Falls die Flüssigkeit zu schnell verkocht, noch wenig Wasser nachgießen.
2. Inzwischen den Mais mittelfein hacken. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Sobald die Linsen weich sind, Mais und Limettensaft dazugeben und unterrühren. Dabei sollte sich eine streichfähige, leicht stückige Masse ergeben. Falls nötig, noch esslöffelweise Wasser unterrühren. Wer glatte Aufstriche mag, kann die Mischung auch zusätzlich mit dem Pürierstab pürieren.
3. Die Minze unterrühren und alles mit Salz und Pul Biber abschmecken. Den Aufstrich vor dem Servieren möglichst 2 Std. abkühlen und dabei durchziehen lassen.